



MEIVEDA AYURVEDA BEACH RESORT

Taj Reisen
— AYURVEDA —



Ayurveda in familiärer Hand

MEIVEDA AYURVEDA BEACH RESORT

Chavakkad muss man auf der Karte erst einmal finden: ein weiter, ebener Sandstrand nördlich von Kochi, dahinter Palmen, Dörfer und ein Alltag, der früh beginnt und früh zur Ruhe kommt. Hier hat sich eine keralische Gastgeberfamilie 2014 einen lange gehegten Traum erfüllt und nach Jahrzehnten in der Ayurveda-Hotellerie ihr eigenes Haus eröffnet: das Meiveda, zwanzig Zimmer in einem tropischen Garten, den nur eine Reihe Kokospalmen vom Meer trennt.

Groß ist hier nichts außer dem Strand, und genau darin liegt der Reiz. Das Meiveda ist das bodenständigste Haus in unserem Programm: privat geführt, einfach und gepflegt eingerichtet, ganz auf die Kur konzentriert. Unsere Gäste beschreiben die Atmosphäre gern als familiär, und wer einmal erlebt hat, wie hier gekocht, behandelt und gelacht wird, versteht warum. Ayurveda ohne Kulissen – gründlich in der Sache, herzlich im Ton.

REGION

Kerala (Südindien)

MINDESTAUFENTHALT

7 Nächte

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Kochi (COK), ca. 2 Stunden Fahrt

HOTELKATEGORIE

Mittelklasse • Kur & Urlaub

RESORT

Viel Platz für wenige Gäste

Gut anderthalb Hektar misst der Garten, und er lässt den wenigen Gebäuden des Meiveda viel Grün ringsum: Kokospalmen und Blütensträucher, dazwischen sandige Pfade, schattige Sitzplätze und ein Flirren von Schmetterlingen über den Beeten. Die Anlage wurde großzügig geplant, damit jedes Haus für sich steht – man begegnet einander im Restaurant und beim Yoga, aber nie auf engem Raum.

Einen Pool gibt es nicht, und es vermisst ihn auch niemand: Gebadet wird im Meer, das an diesem Abschnitt sanft und gutmütig abfällt, während Liegen und Schirme am Strand warten. Für Landgänge hält das Haus Fahrräder bereit, mit denen sich die umliegenden Dörfer erkunden lassen, und die kleine Bibliothek hat Lesestoff für stille Stunden.





UNTERKÜNFTE

Cottages, Chalets und ein Palast

Die zwanzig Zimmer verteilen sich auf wenige, im traditionellen Stil Keralas errichtete Gebäude: vier ebenerdige Doppelcottages, deren Terrassen durch einen Sichtschutz getrennt sind, und zwei zweistöckige Chalet Häuser, deren Zimmer über Balkon oder Terrasse zum Meer blicken. Innen erwarten Sie rund 32 Quadratmeter mit Himmelbett unter dem Moskitonetz, Sitzecke und Deckenventilator; ein Teil der Zimmer ist auf Wunsch klimatisiert buchbar.

Eine Kategorie fällt aus dem Rahmen: Der Kerala Palace, ein Heritage-Holzhaus mit vier großzügigen Wohneinheiten von rund 53 Quadratmetern, bietet jeweils einen separaten Wohnraum – und kommt dank seiner kühlenden Holzbauweise ganz ohne Klimaanlage aus. WLAN empfangen Sie an der Rezeption; die Zimmer selbst bleiben offline – eine kleine Entwöhnung, die gut zur Kur passt.

AYURVEDA

Zehn Behandlungsräume für zwanzig Zimmer

Dieses Verhältnis verrät, wo die Prioritäten des Hauses liegen: bei der Behandlung. Zu den zehn Räumen gehören ein Dampf- und ein Kräuterbad. Zwei erfahrene Ärzte – eine Ärztin, Frau Dr. Nisha, und ihr Kollege – begleiten Ihre Kur von der Eingangsdiagnose bis zum Abschlussgespräch und sehen Sie täglich zur Konsultation. Rund 13 Therapeutinnen und Therapeuten führen die Anwendungen aus, nach keralischer Tradition geschlechtergetrennt: Frauen behandeln Frauen, Männer behandeln Männer. Für die Eingangsdiagnose lässt sich ein deutschsprachiger Übersetzer hinzubuchen.

Fachlich folgt das Haus dem Kalari-Ayurveda, einer in Kerala entstandenen Schule, die das Marma-Nadi-System in den Mittelpunkt stellt: Marmas sind sensible Energiepunkte des Körpers, Nadis die Bahnen, die sie verbinden. Die gezielten Massagen dieser Tradition sollen den Energiefluss anregen, Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern. Auch die Medizin dazu entsteht größtenteils im Haus – Öle und Kräuterpulver werden mit frisch geernteten Pflanzen aus dem eigenen Bio-Garten angesetzt, ergänzt um Präparate ausschließlich zertifizierter Manufakturen.





KURPROGRAMME

Die Kur bestimmt die Dauer

Vier Programme stehen zur Wahl, jedes mit seiner eigenen Mindestdauer. Die Regenerationskur ist bereits ab sieben Nächten buchbar und richtet sich an Gäste, die nach anstrengenden Monaten neue Kraft schöpfen wollen. Die klassische Panchakarma-Reinigungskur entfaltet ihre volle Wirkung ab 14 Nächten und eignet sich auch als Begleitung schulmedizinischer Therapien. Die Gewichtsmanagement-Kur verbindet ab 14 Nächten spezielle Massagen und Ölgüsse mit reduzierter Ernährung und traditionellen Heilkräutern. Täglich erhalten Sie rund zwei Stunden Anwendungen nach ärztlicher Verordnung – von der Öl-Ganzkörpermassage über Shirodhara bis zu Kräuterstempeln und Inhalationen.

Das Spezialgebiet des Hauses aber sind die Gelenke: Mit der Arthritis-Kur ab 21 Nächten hat sich das Meiveda einer Indikation verschrieben, die vielen Betroffenen lange Leidenswege beschert. Die Behandlung zielt darauf, das körpereigene Abwehrsystem zu stärken und Gelenkbeschwerden zu lindern – ausdrücklich auch dann, wenn die Erkrankung schon Jahre besteht. Drei Wochen sind dafür bewusst angesetzt: Chronische Beschwerden brauchen Zeit, um auf die Therapie anzusprechen.

YOGA & MEDITATION

Drei Kurse jeden Morgen

Statt einer Einheitsstunde für alle staffelt das Meiveda seinen Yoga-Unterricht: Jeden Morgen von Montag bis Samstag finden drei Kurse in Folge statt – für Einsteiger, Fortgeschrittene und Geübte. So übt niemand über seinem Niveau und niemand darunter, und der erfahrene Yogalehrer des Hauses kann auf jede Gruppe wirklich eingehen.

Unterrichtsort ist der luftige Pavillon in Strandnähe, oder, wenn das Wetter mitspielt, gleich der Strand. Am Abend versammelt die Meditation die Gäste noch einmal, ehe der Tag ausklingt. Der Sonntag bleibt frei, für einen Ausflug oder einen ganzen Tag am Meer.





KULINARIK

Tridosha auf dem Teller

Das Restaurant kommt ohne Wände aus: offen zu allen Seiten, sodass die Luft vom Meer hindurchstreicht. Die Küche folgt dem Tridosha-Prinzip; die vegetarischen Gerichte sind so komponiert, dass sie allen drei Konstitutionstypen bekommen. Serviert werden sie je nach

Belegung als Buffet oder als Menü. Ihr persönlicher Ernährungsplan aus der ärztlichen Beratung fließt dabei ein; weißer Fisch kommt nur nach Rücksprache mit dem Arzt auf den Tisch.

Obst und Gemüse stammen zu großen Teilen aus dem hauseigenen Bio-Anbau. Kräutertees und -säfte stehen den ganzen Tag bereit, und nach den Anwendungen wartet ein frisch zubereiteter Kräutersaft. Wer wissen möchte, wie die Küche ihre Gewürze einsetzt, schaut bei einer der gelegentlichen Kochvorführungen zu.

FÜR WEN GEEIGNET

Allein reisen, ohne allein zu sein

Alleinreisende finden im Meiveda ideale Bedingungen: In der kleinen Runde des Hauses kommt man beim Essen und beim Yoga rasch ins Gespräch – oder bleibt ungestört im Garten, ganz nach Tagesform.

Ebenso richtig sind Sie hier mit einem konkreten Anliegen an die Gelenke, für das die Arthritis-Kur entwickelt wurde, oder schlicht mit dem Wunsch nach einer gründlichen, unkomplizierten Kur. Eines sollten Sie mitbringen: Freude an der Einfachheit. Das Meiveda setzt auf gepflegte Schlichtheit statt auf Resortkomfort auf Ventilator statt Verwöhnprogramm – und gewinnt genau dadurch jene Ruhe, die seine Stammgäste so schätzen.





LAGE & ANREISE

Ländlich gelegen, leicht erreicht

Das Meiveda liegt am Strand von Chavakkad in der Region Thrissur – Bauern- und Pilgerland, in dem sich Kokoshaine und kleine Tempelorte abwechseln. Die nächsten Einkaufsmöglichkeiten finden Sie rund drei Kilometer entfernt, die Städte Chavakkad und Guruvayur erreichen Sie in etwa zwanzig Minuten.

Für den Flug haben Sie die Wahl, und der Transfer ist in beiden Fällen im Kurpreis inbegriffen: über den internationalen Flughafen Cochin, rund 80 Kilometer südlich, oder über Calicut im Norden der Küste. Je nach Flugangebot nehmen Sie einfach die bequemere Verbindung.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Die Elefanten von Guruvayur

Guruvayur, nur eine kurze Fahrt entfernt, ist eines der bedeutendsten Pilgerziele Südindiens und beherbergt mit Punnathur Kotta einen Ort, den es so kein zweites Mal gibt: den Hof der Tempel­elefanten, auf dem rund fünfzig der grauen Riesen leben, allesamt Weihgaben von Gläubigen an den Tempel. In der Nebensaison von Mai bis September ist ein Halbtagesausflug in die Umgebung bereits in Ihrer Kur enthalten.

Wer weiter ausschwärmen möchte, findet lohnende Ziele in alle Richtungen: die tosenden Wasserfälle von Athirappilly, eine Boots­fahrt durch die Lagunen von Chettuva oder Thrissur mit dem Sakthan-Palast – jene Stadt, die im Frühjahr mit dem Pooram-Fest das prächtigste Tempelspektakel Keralas ausrichtet. Um Planung, Fahrzeug und Fahrer kümmert sich das Team an der Rezeption.





NACHHALTIGKEIT

Bio-Beete und Schulbücher

Nachhaltigkeit beginnt im Meiveda beim Alltäglichen: Auf Plastikflaschen verzichtet das Haus vollständig, seinen Einkauf erledigt es bevorzugt vor Ort, und ein erheblicher Teil der Lebensmittel wächst in der eigenen Bio-Landwirtschaft heran. Es sind dieselben Beete, aus denen auch die Kräuter für die Behandlungsöle stammen.

Darüber hinaus engagiert sich das Haus im PEPPER-Programm der keralischen Regierung für verantwortungsvollen Tourismus, der der einheimischen Bevölkerung zugutekommt: Örtliche Schulen erhalten Lehr- und Unterrichtsmaterial, und die Kinder der Mitarbeiter werden bei ihrer Ausbildung unterstützt. Ein kleines Haus mit einem großen Begriff von Nachbarschaft.

Zimmerkategorien



Cottage & Chalet

32 m²

Der Klassiker des Hauses in zwei Bauformen: Vier ebenerdige Doppelcottages teilen sich jeweils eine durch Sichtschutz getrennte Terrasse mit Blick in den Garten, während die Zimmer der beiden zweistöckigen Chalet Häuser über Terrasse oder Balkon zum Meer schauen. Rund 32 Quadratmeter und ein eigener Platz im Freien lassen genug Raum für lange Kurwochen.

Sie schlafen im Himmelbett unter dem Moskitonetz, der Deckenventilator hält die Nächte angenehm; Sitzzecke, Telefon und ein kleiner Kühlschrank gehören zur Ausstattung. Für Klimatisierung buchen Sie die Kategorie „Cottage/Chalet klimatisiert“.



Kerala Palace

53 m²

Das Heritage-Holzhaus des Meiveda beherbergt vier großzügige Wohneinheiten von rund 53 Quadratmetern, jede mit separatem Wohnraum und eigenem Balkon oder eigener Terrasse. Dunkles Holz, traditionelle Bauweise und der Blick durch den Garten Richtung Strand machen den Palace zur ersten Wahl für alle, die Platz und Atmosphäre suchen.

Eine Klimaanlage braucht das Gebäude aus gutem Grund nicht: Die massive Holzarchitektur hält die Räume von Natur aus kühl, unterstützt vom großen Deckenventilator. So wohnt man hier, wie Kerala seit Generationen wohnt – nur mit modernem Bad.



Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

Alle Kurpakete, weitere Informationen und die aktuellen Preise für das Meiveda Ayurveda Beach Resort finden Sie jederzeit auf unserer Internetseite – und wir beraten Sie gerne auch persönlich.

www.taj-reisen.de/meiveda

Tel: +49 (40) 63311879 | E-Mail: info@taj-reisen.de

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —